

献立名	幼児食		離乳食		調理方法						
	材料名	使用量(g)	期	献立							
キャベツのごまマヨネーズ和え	キャベツ	35	後期	キャベツのサラダ (ごま抜き) 幼児の1/2	①キャベツ、人参は線切りにして茹でる。 ②竹輪は中を通し斜め切りにして、湯通しする。 ③ごまは煎ってすっておく。 ④①、②を③とマヨネーズで和える。						
	人参	10									
	焼き竹輪	8									
	ごま	3									
	マヨネーズ	6									
			中期	キャベツのサラダ (きざみ) キャベツ 15 人参 5							
			前期	煮つぶし キャベツ 10 人参 3							
栄養素	エネルギー (kカロリー)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				塩分 (g)
栄養量	70	1.9	5.3	1	32	0.3	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	0.3
							63	0.02	0.01	7	